

Jongeren in beweging krijgen... met exergames

Een gezond leven begint met een gezond gevarieerd eetpatroon en **voldoende beweging**. Maar soms is bewegen minder vanzelfsprekend dan gedacht. Niet iedereen is even gemotiveerd om te bewegen. Soms laat de omgeving ook geen beweging toe (bv. als het te slecht weer is om buiten te spelen, als er geen sportfaciliteiten in de buurt zijn, als er geen vervoer is naar de sportclub, ...). Soms zijn jongeren ook te zwaar om vlot te bewegen, wat tot frustraties kan leiden.



In deze gevallen kan men proberen om jongeren op een andere manier te laten bewegen. **Exergamen** ('exercise'- 'gaming') is een manier van bewegen, die aansluit bij de leefwereld van jongeren. Exergames zijn videogames die gespeeld worden door te bewegen. Het lichaam wordt gebruikt in plaats van een klassieke controller. Deze games vragen dus een fysieke inspanning. Er kunnen ook attributen gebruikt worden om de spelbeleving te versterken (bv. dansmat, baseball bat,...). Exergames kunnen gespeeld worden op verschillende **consoles** (bv. Microsoft Kinect, Nintendo Wii, Playstation Move...).

Exergames hebben verschillende **voordelen**. We zetten ze hieronder even op een rijtje:

VOORDEEL 1

Exergames verbruiken voldoende **energie** om een gezondheidsvoordeel op te leveren. Deze games verbruiken gemiddeld 3 à 4 MET. Dit komt overeen met een matige fysieke inspanning. Het energieverbruik van intensievere exergames (bv. dansen, boksen) ligt rond 6 MET (meer dan 6 MET bereiken met exergamen is eerder zeldzaam). Games die zowel het boven- als onderlichaam betrekken, verbruiken meer energie. Tabel 1 vergelijkt het verbruik van sport exergames (Wii Sports en Kinect met gewone traditionele sporten. Merk wel op dat exergamen nog steeds minder energie verbruikt dan de sport in het echt beoefenen. Exergamen verbruikt wel meer energie dan passief gamen en rusten.

| Spel | Wii | Kinect | Traditionele fysieke activiteit |
|----------|-----|--------|---------------------------------|
| dansen | 5.9 | 5.6 | Fietsen 15 km/h (5,8 MET) |
| boksen | 6.1 | 6.7 | |
| bowlen | 4.4 | 3.6 | Partnerdansen (4,8 MET) |
| tennis | 4.2 | 4.4 | Wandelen aan 4,5 km/h (3,5 MET) |
| baseball | 3.7 | 4.1 | |
| golf | 3.5 | 2.9 | Yoga (3 MET) |

Tabel 1: Gemeten energieverbruik in MET bij kinderen uit de eerste graad van het secundair onderwijs

VOORDEEL 2

Plezier tijdens het bewegen zorgt ervoor dat men het langer volhoudt. Jongeren vinden het **fijn** om te exergamen. Ze houden van intensieve exergames met afwisselende, realistische bewegingen. Meisjes dansen graag (bv. Just Dance), jongens doorgaans niet. Jongens en meisjes houden allebei van sport exergames. Jongere kinderen (basisschool) vinden exergamen doorgaans leuker dan oudere kinderen (secundair onderwijs).

VOORDEEL 3

Samen bewegen zorgt voor meer plezier. Exergames kunnen **samen** gespeeld worden (al dan niet online). Jongeren spelen het liefst samen (bij voorkeur met vrienden, maar ook met broers of zussen). Samen spelen verbruikt meer energie als jongeren gelijktijdig spelen (bv. boksen, dansen). Als ze om beurt spelen dan is dat niet het geval (bv. bowling, golf). Voor meisjes is het samen spelen extra belangrijk. Jongens spelen ook graag samen, maar ze spelen ook vaker alleen. Hoe jonger men is, hoe fijner men het vindt om samen te spelen met ouders.

VOORDEEL 4

Exergames kunnen gespeeld worden op verschillende **moelijkheidsniveaus** (beginner-gevorderde). Beweging kan dus gradueel opgebouwd worden. Jongeren kunnen op deze manier werken aan hun zelfvertrouwen om te bewegen.

VOORDEEL 5

Schaamte kan jongeren vaak tegenhouden om te bewegen. Exergames kunnen **thuis** gespeeld worden. Dit heeft als voordeel dat er minder 'bekijks' is dan bijvoorbeeld in een sportclub.

VOORDEEL 6

Exergames kunnen **indoor** gespeeld worden. Daardoor vormen ze een perfect alternatief als buiten spelen niet mogelijk is (bv. slecht weer, onveilige buurt).

VOORDEEL 7

Een **gevarieerd beweegpatroon** heeft meer kans om volgehouden te worden. Er zijn heel veel exergames in de handel. Hiernaast staat een overzicht van de meest gangbare sport exergames. Een console kost gemiddeld tussen de 150€ en 300€. Een spel kost ongeveer 30€ tot 40€.

| Wii | Playstation Move | Kinect |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Wii Sports• Wii Fit (Plus)• Wii Play• Wii Sports Resort• Wii Music• Just Dance• ... | <ul style="list-style-type: none">• Adidas MiCoach• Brunswick Pro Bowling• Dance Dance Revolution• Grand Slam Tennis 2• Just Dance• Zumba fitness• ... | <ul style="list-style-type: none">• Dance Central• Kinect Sports 1 en 2• Zumba fitness• Deca Sports Freedom• Dance Evolution• Just Dance• Kinect Adventures• ... |

BESLUIT

Exergames kunnen echte sporten niet vervangen in termen van energieverbruik, maar ze kunnen wel een bijdrage leveren om de dagelijkse gezondheidsnorm te behalen of ingezet worden als alternatief als men niet echt kan sporten (bv. bij slecht weer) of wil sporten (bv. gebrek aan motivatie om te bewegen) of als alternatieve oefenvorm in een beweegprogramma.

TOT SLOT NOG ENKELE TIPS...

- Spoor jongeren aan om voldoende frequent, intensief en lang te spelen (bv. 3 keer per week gedurende een uur)
- Spoor jongeren aan om eerst op te warmen en achteraf te stretchen om spierpijn te voorkomen
- Spoor jongeren aan om regelmatig te rusten om overbelastingsletsels te voorkomen
- Spoor jongeren aan om voldoende water te drinken tijdens het spelen
- Wees alert voor ongezond snackgedrag tijdens het exergamen

MEER LEZEN?

- Adamo, K.B. et al. (2010). Effects of interactive video game cycling on overweight and obese adolescent health. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 35, 805-815.
- Christison, A., & Khan, H.A. (2012). Exergaming for health : A community-based pediatric weight management program using active video gaming. *Clinical Pediatrics*, 51, 4, 382-388.
- Epstein, L.H. et al. (2007). Choice of interactive dance and bicycle games in overweight and non-overweight youth. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 124-131.
- Maddison, R. et al. (2011). Effects of active video games on body composition: a randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1-8.
- Maloney, A.E. et al. (2012). Comparative effectiveness of a 12-week physical activity intervention for overweight and obese youth: Exergaming with "Dance Dance Revolution". *Games for Health Journal*, 1, 2, 96-103.
- Murphy, E.C.S. et al. (2009). Effects of exercise intervention using Dance Dance Revolution on endothelial function and other risk factors in overweight children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4, 205-214.

CONTACT

Deze fiche is gebaseerd op het PWO onderzoeksproject 'Move Towards Health- Exergames' dat het potentieel van exergames naging bij jongeren (12-14 jaar).

Meer lezen: Verhoeven, K. et al. (2014). Exergames: Meer dan een spel? KHLeuven.

Contact: katrien.verhoeven@khleuven.be (lector-onderzoeker), erika.vanhauwaert@khleuven.be (coördinator KIC FOOD)